GUÍA PRÁCTICA

#YoMeQuedo EnCasa

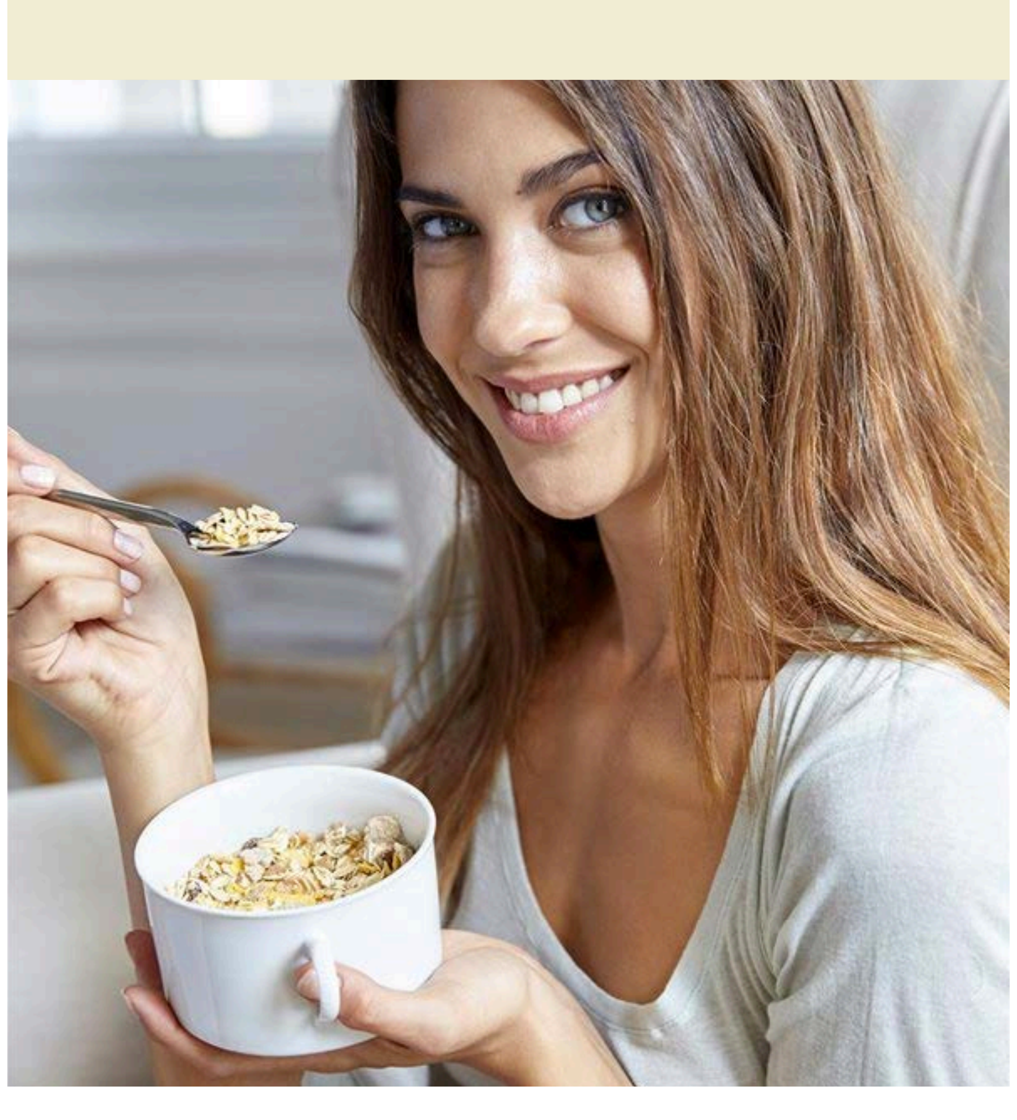
PARTE 2.

Nutrición y Recetas

RBA

Nutrición

¿Tienes la sensación de que vas a acabar la cuarentena con unos kilos de más? Tranquila, estamos todos igual: viviendo esta situación con ansiedad, comprando demasiado y comiendo en exceso. La realidad es que no tienes tanta hambre -lo sabes- pero tu cerebro está intranquilo y te provoca unas ganas incontroladas de picar para tapar el malestar del momento. ¿Cómo frenar esa ansiedad? El primer paso es hacer una lista de la compra más sana (y ceñirte a ella). Si además sigues unos menús equilibrados y evitas los 10 alimentos que te producen más ansiedad, conseguirás mantener el peso a raya. ¡Te ayudamos a conseguirlo!



EVITA ESTOS ALIMENTOS

Descubre qué comer y qué no para quitar la ansiedad por comer

Durante el confinamiento por el coronavirus deberías evitar una serie de alimentos que lo único que conseguirán será ponerte aún más nerviosa y añadir otros que te relajarán.

REDACCIÓN CLARA

Debido al momento que estamos viviendo es normal que tengamos más ansiedad de lo habitual y que nuestros nervios estén a flor de piel. El coronavirus nos está poniendo a prueba pero, ¿sabes qué? ¡Vamos a conseguirlo! Una de las cosas que tenemos a nuestro alcance y que conseguirá que estemos más tranquilas es la alimentación.

Lo que comes condiciona tu estado de ánimo más de lo que crees. Puedes lograr sentirte más tranquila y bajar la ansiedad por comer, incluyendo determinados alimentos en tu dieta con efecto "calmante". Pero también puedes sentirte más ansiosa, más nerviosa y con más hambre, si optas por otros alimentos que dan más hambre de la que quitan.

QUITAR LA ANSIEDAD POR COMER

La dieta nos proporciona la base nutritiva para que nuestro cerebro pueda fabricar los principales neurotransmisores que regulan el estado de ánimo y el control de la ansiedad. Por eso, para poder sobrellevar la cuarentena de la mejor manera posible, es fundamental comer bien y apostar por una dieta que contenga ciertos aminoácidos, vitaminas y minerales necesarios para alimentar nuestras emociones. ¡Ah! Y ten en cuenta que **las dietas muy estrictas aumentan la ansiedad por comer y picotear**.

Cuando estamos de los nervios segregamos más cortisol. Esta hormona favorece el aumento del nivel de glucosa en sangre y provoca que la grasa se acumule en tu cuerpo. Por ello, el cortisol se relaciona con la obesidad y la voracidad. ¿La buena noticia? **El magnesio, el triptófano y la vitamina C te ayudan a pararle los pies.**

REENCUÉNTRATE CON LA HORMONA DE LA FELICIDAD, LA SEROTONINA

La serotonina es un neurotransmisor que interviene en la regulación del estado de ánimo y en la gestión del estrés. Por eso, algunos le otorgan el sobrenombre de hormona de la felicidad. **Para que las neuronas puedan fabricar serotonina necesitan tener a su alcance un aminoácido llamado triptófano** que debemos obtener a través de ciertos alimentos, como por ejemplo, leche, plátano, aguacate, almendras, cerezas, pavo, higos, semillas de lino o arroz integral.

OMEGA 3 PARA BAJAR LA ANSIEDAD

Se ha demostrado que **los ácidos grasos mejoran el ánimo** y los síntomas de ansiedad. El omega 3 concretamente es muy necesario. Parte de la membrana de nuestras neuronas está formada de ácidos grasos y si nuestra dieta es pobre en ellos, el paso de la información de una neurona a otra quedará limitado. La dieta mediterránea recomienda comer tres veces por semana pescado azul y cinco veces por semana frutos secos (unas 7 almendras al día).

LA TEOBROMINA, UNA AYUDA PARA SONREÍR

El chocolate es uno de los alimentos que solemos escoger cuando estamos tristes. Y es que el cacao que contiene ejerce importantes beneficios sobre el ánimo, gracias a que nos hace segregar más dopamina, pero también porque posee teobromina (100 gramos de cacao proporcionan 450 miligramos), **una sustancia ligeramente antidepresiva,** de la misma familia que el café, el té o las bebidas con cola, pero cuya llegada al sistema nervioso es más suave y de más larga duración que estas. También contiene anandamida, que se une a los mismos receptores cerebrales que el principio activo de la marihuana. Todo ello quizás explique por qué resulta tan gratificante comerlo. Eso sí, como verás mas adelante, para conseguir este efecto, el chocolate que tomes debe ser de como mínimo un 70% de cacao.

MAGNESIO, EL MINERAL CON EFECTO RELAJANTE

Diversos estudios han demostrado que seguir una alimentación rica en magnesio reduce la fabricación de cortisol, una hormona que se sintetiza **en las glándulas suprarrenales y que se libera en las situaciones de estrés**. Esta hormona favorece el aumento del nivel de glucosa en sangre y provoca que la grasa se acumule en tu cuerpo. Por ello, el cortisol se ha relacionado con la obesidad y con un aumento desmesurado del apetito. Los alimentos con magnesio evitan la ansiedad por comer y combaten el cansancio, ¡bien!

VITAMINA C, ESENCIAL PARA SENTIRTE BIEN

La vitamina C es un nutriente fundamental para que el organismo produzca serotonina. Nuestro cuerpo no la genera por sí mismo, por lo que hay que obtenerla de **alimentos como kiwis, naranjas, mandarinas, limones, grosellas o fresas**. Pero además, en momentos de estrés o ansiedad, hay que aumentar su consumo ya que la adrenalina que generamos al estar nerviosas consume mucha vitamina C y hay menos disponible para generar serotonina.

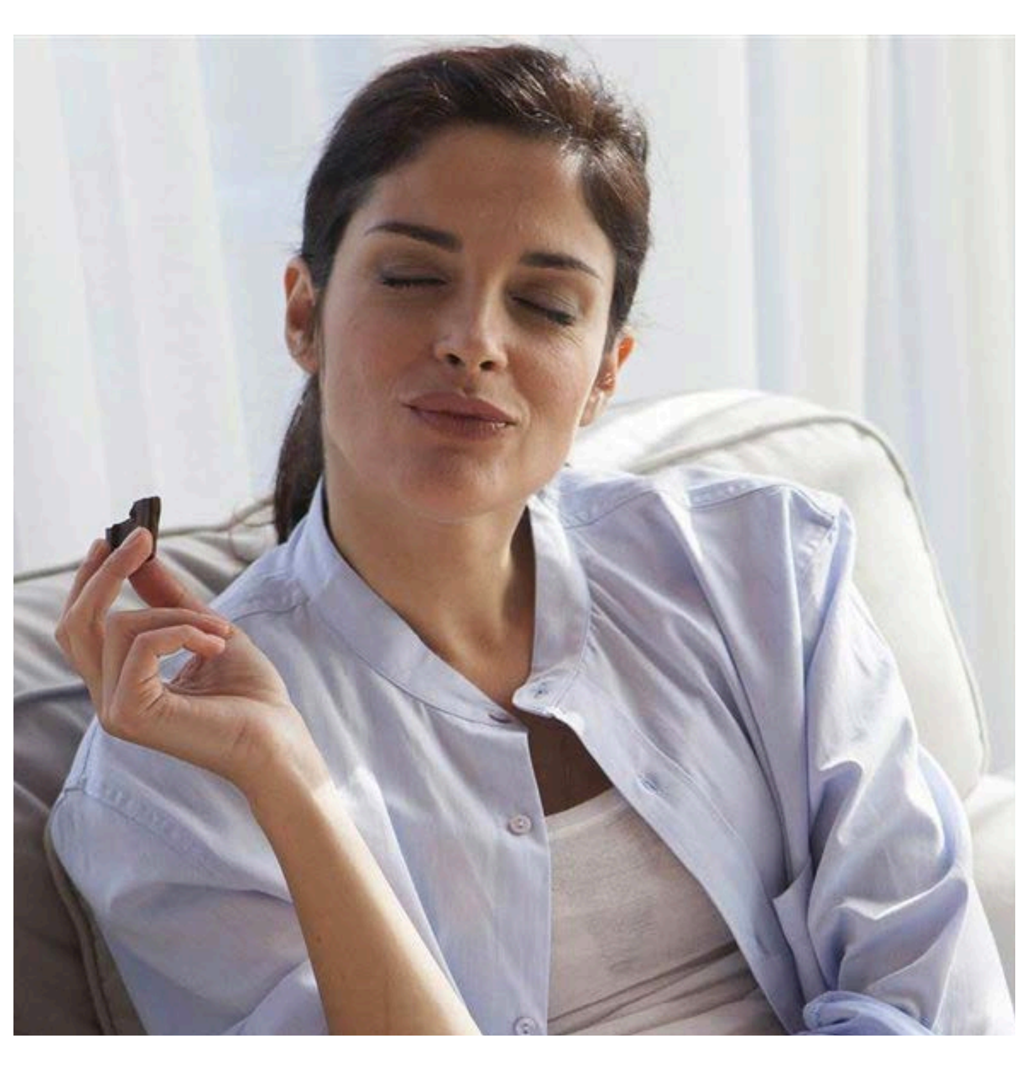
A continuación te contamos **qué alimentos deberías incluir en tu dieta para evitar la ansiedad por co**mer y cuáles deberías evitar desde hoy mismo. Estamos juntas en esto, ¿nos acompañas?

sigue leyendo

↓

- **El azúcar provoca más hambre.** El azúcar estimula la producción de endorfinas, las “moléculas del placer”, lo que genera bienestar. Además, nos da un subidón instantáneo porque pasa rápidamente a la sangre, pero que va seguido de un bajón que genera sensación de hambre y provoca que comamos más.

- **Más serotonina = menos ansiedad.** La serotonina regula el estado de ánimo. Para poder fabricarla tus neuronas necesitan triptófano, que se obtiene a través de alimentos como leche, yogur, plátano… Además, el triptófano actúa mejor si se toma junto con hidratos. Así que, si los nervios o el hambre te acechan, mezcla sin miedo un yogur con cereales integrales y semillas, frutos secos, fruta… Te sentirás mejor inmediatamente.
- **¿Ansiedad a media tarde?** No te preocupes, no es por falta de voluntad, tu mente reclama serotonina para compensarse. Una buena medida es merendar algo que lleve hidratos de carbono y triptófano como un vaso de leche con cacao y un puñado de frutos secos. La proteína de la leche facilita la asimilación del magnesio del cacao y los frutos secos.
- **El exceso de bollería.** ¿Irritable?, ¿nerviosa?, ¿problemas de concentración? No te preocupes, estamos todas igual y es que ¿a quién no le irrita estar en cuarentena? Si a esto les sumas un déficit de vitamina B1 (tiamina) –los estudios han demostrado que este déficit es frecuente en quienes recurren mucho al *fast food* y la bollería–, tu ansiedad podría ser mayor. ¿Y qué puedes hacer? Pues tomar cereales integrales, pistachos, maíz, avellanas, pan integral o legumbres.



- **El chocolate negro es tu aliado.** El chocolate negro será tu mejor amiga si estás de bajón o estresada o, como ahora mismo, encerrada en casa. Cuanto más negro sea, más triptófano aporta; y menos engorda también, ya que su porcentaje en grasa es más bajo. Por cierto, también contiene anandamida, que se une a los mismos receptores cerebrales que el principio activo de la marihuana. Todo ello quizás explique por qué resulta tan gratificante comerlo.

  LA DOSIS “MEDICINAL” DE CHOCOLATE
  Cantidad diaria. Lo aconsejable es comer de 10 a 20 gramos al día, lo que equivale a un máximo de 140 calorías.
  Mejor hora. Después de comer o a media tarde. En personas sensibles, si se toma por la noche puede provocar insomnio.
  Contenido en cacao. Debe tener un mínimo del 70%, si no, los beneficios se pierden.

- **Dulce vitamina C.** La vitamina C es un nutriente fundamental para que tu organismo produzca serotonina y te sientas mejor. Tómala en su versión más dulce: la fruta. Sobre todo si estás nerviosa o pasando una época de estrés como estos días, ya que tu cuerpo necesita aumentar la dosis. La encuentras en frambuesas, arándanos, kiwis, naranjas, mandarinas, limones, grosellas o fresas…

- **Los precocinados despiertan la voracidad.** Abusar de ellos pueden generar una carencia de vitaminas y minerales, lo que se traduce en un bajo estado de ánimo. Además, consumir algo rápido, como *fast food*, hace que las hormonas de la saciedad del estómago no lleguen a avisar suficientemente rápido al cerebro sobre su estado. Y termines empachada.

- **Omega 3 para recuperar la calma.** Según un reciente estudio de la Universidad Estatal de Ohio (EE. UU.), una dosis diaria de 2,5 gramos de omega 3 (lo que aportan cinco sardinas o un filete de salmón) reduce en un 20% los síntomas de la ansiedad. Este tartar de salmón, gambas, tomate y aguacate es una bomba de omega 3 y vitamina C y además está delicioso.

- **Los fritos alteran los nervios.** Al ser ricos en grasas saturadas pueden aumentar la presión arterial, lo que acelera el ritmo sanguíneo, favoreciendo así el nerviosismo y la ansiedad.

- **Los alimentos crujientes son "adictivos”.** Patatas fritas, snacks... Se ha demostrado que el sonido que produce morder un alimento crujiente activa el apetito y está directamente relacionado con el placer. Por ello no se puede comer solo una patata o unas pocas. Cuando se empieza, es difícil parar.

sigue leyendo
↓

Nutrición

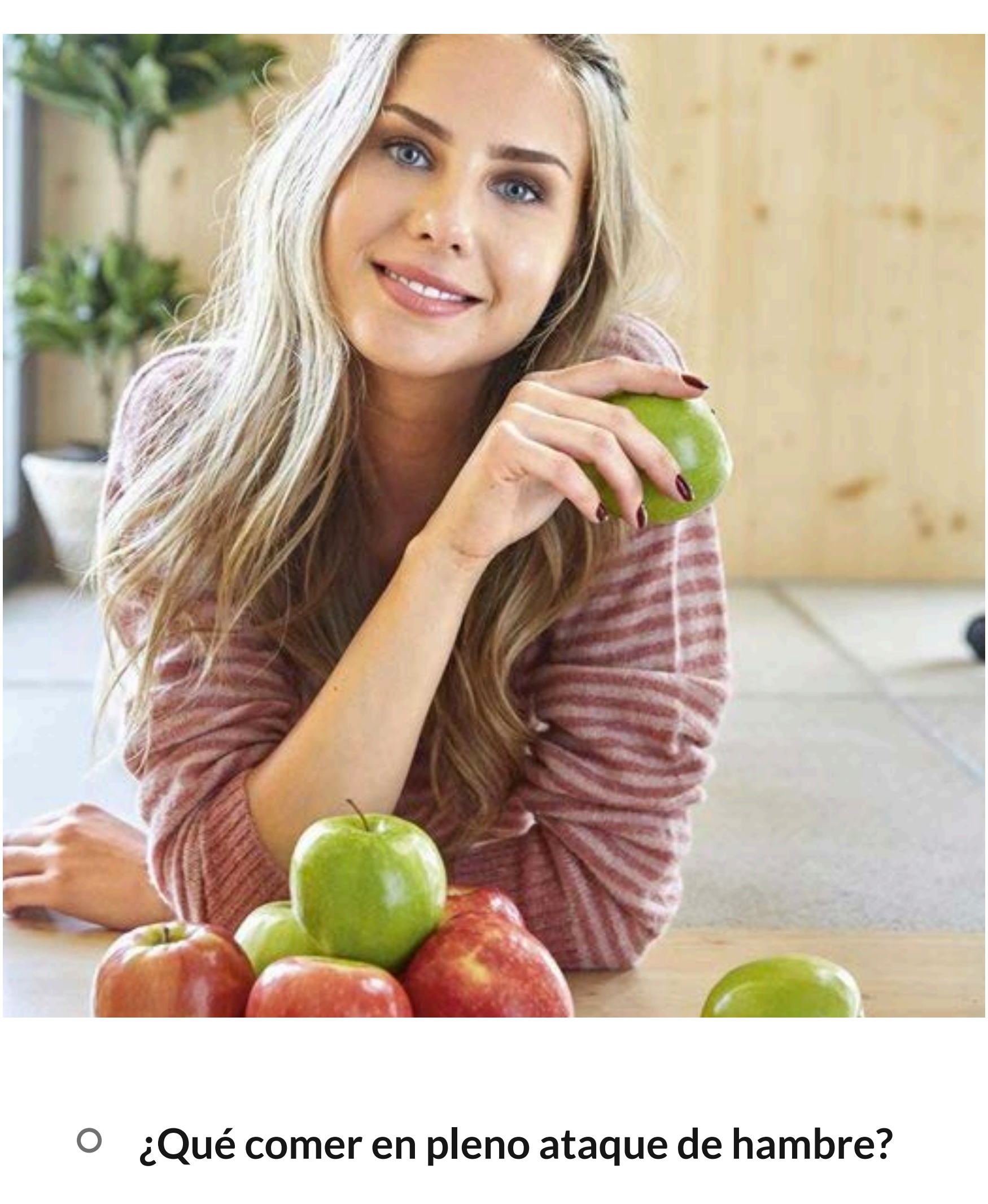
- **La tortillla de patatas es "calmante".** La tortilla de patatas aporta hidratos de carbono de absorción lenta para no cansarte, colina a tu cerebro, y otros nutrientes que la hacen ideal si tienes que afrontar una dura jornada laboral o una época de estrés, ansiedad o mucho nervio.

- **El "azúcar+grasa" nos engancha.** Cuando se combinan mucho azúcar y mucha grasa en el mismo alimento nos "enganchamos". En un ensayo reciente con ratones se comprobó que cuando se les retiraban estos alimentos, los animales sufrían un ataque de ansiedad parecido al que provoca la abstinencia de nicotina. Por ello es tan difícil salir del círculo vicioso de la ansiedad por comer. La propia comida retroalimenta esa ansiedad.
- **El famoso glutamato.** El glutamato monosódico es un saborizante que está en muchos alimentos preparados (precocinados, cocina oriental, etc). Está demostrado que cuando consumimos alimentos con glutamato aumenta nuestro apetito y se despierta la voracidad.

- **Combina hortalizas y acierta.** ¿Quieres un plato sano y relajante? Acompaña tu pescado o carne con una guarnición a base de tres variedades distintas de hortalizas con colores diferentes. Cada color corresponde a un pigmento con propiedades distintas para la salud. Aliña con aceite de oliva virgen extra, para mejorar la absorción de las vitaminas liposolubles presentes en las hortalizas (A, E y K) y semillas de lino o de amapola.
- **Embutidos, de solución rápida a problema.** Que levante la mano quien no recurra a embutidos cuando no sabe qué cenar. Pues esta acción, si el embutido no es de calidad y artesano, puede tener un efecto irritativo sobre el sistema nervioso debido a los aditivos y conservantes. Además, aunque sean de calidad, los embutidos tienen mucha sal, la cual tiene un cierto efecto "adictivo", por lo que aparece ansiedad y apetencia por ella cuando se limita su consumo. Sabemos que en plena cuarentena, te sentirás tentada a "tirar" de embutidos en más de una ocasión pero, en la medida de lo posible, ¡evítalos!

- **Relajante lechuga.** Una de las principales propiedades de la lechuga es su poder relajante, por eso resulta un plato excelente para tomar en la cena. Es rica en fibra y pobre en calorías e hidratos (solo 0,9 g de azúcar por 100 g). Su riqueza principal está en las hojas más oscuras, ya que estas son muy ricas en ácido fólico, vitamina importante para la salud del sistema nervioso.

- **Requesón, el postre olvidado.** La buena fama de sano la tiene el yogur y la de rico, el flan. Y la verdad es que el requesón te aporta 4 veces más proteínas que la leche y muy poca grasa (menos que el queso fresco). Por lo que es el lácteo más recomendable si quieres adelgazar. Tómalo con miel, fruta o frutos secos, para reforzar su efecto "anti-ansiedad".



- **¿Qué comer en pleno ataque de hambre?** Toma una fruta poco madura y rica en vitamina C, "la vitamina del buen humor". Al estar verde te obliga a masticar más, lo que permite que la sensación de saciedad llegue antes al cerebro. Junto con el kiwi y la piña, destaca la manzana verde, que aporta solo 52 kcal/100 g y cuyo contenido en azúcares, fósforo y hierro la convierten en un arma de gran calibre para combatir la gula.
- **Más muesli, menos ansiedad.** Hazte tu propio muesli con leche de almendra, copos de avena, 1 orejón a trocitos, arándanos y 3 o 4 nueces. Así unes a la riqueza en magnesio de la avena y las nueces, la acidez de la fruta. Esta combinación te aporta los nutrientes que necesitas para que tu cuerpo no sucumba a la ansiedad por comer.

- **5 nueces al día para relajarte.** Se ha demostrado que los ácidos grasos presentes en los frutos secos mejoran el ánimo y los síntomas de ansiedad. Las nueces también te aportan magnesio, que favorece el sueño y la relajación.

sigue leyendo

↓

RECARGA MATUTINA
Es el momento del día en que nuestras neuronas segregan más dopamina, por eso en un buen desayuno está genial incluir un poco de queso, un alimento que aporta gran cantidad de fenilalanina. Así nos aseguramos de que el depósito neuronal no marque reserva en un momento crucial del día. Otros alimentos ricos en fenilalanina son el jamón serrano, pescado, soja, huevos… Incluye queso en tu desayuno para recargar tu depósito de dopamina. Para que no te falte omega 3, mezcla semillas de calabaza, girasol y lino. Tritura y toma 3 cucharadas al día

MAGNESIO, EL MINERAL CON EFECTO RELAJANTE
Una alimentación rica en magnesio ayuda a quemar más grasa, a combatir la retención de líquidos, evitar la ansiedad por comer y a combatir el cansancio. Este mineral (que encuentras en los frutos secos, integrales y legumbres, entre otros) también ayuda a relajar la musculatura, por lo que elimina la rigidez y tensión muscular propias de las personas que sufren estrés o ansiedad. Todo ello lo logra gracias a que actúa reduciendo la hiperexcitabilidad de las células nerviosas, además de que participa en la síntesis de la serotonina, la “hormona de la felicidad”.

> Tu cuerpo no guarda reservas de vitamina C, por lo que tienes que darle su dosis cada día.

LAS VITAMINAS DEL GRUPO B
Cuando tu cuerpo tiene carencia de vitamina B surgen problemas cognitivos como trastornos de memoria, confusión y disminución de concentración, y problemas emocionales como irritabilidad y depresión. De hecho, el conjunto de vitaminas del grupo B son muy importantes para la química cerebral y el estado de ánimo:

- El déficit de ácido fólico puede causar, entre otras cosas, cambios en el estado de ánimo. Lo encuentras en las verduras de hoja verde, frutos secos y las legumbres.
- La vitamina B6 es necesaria para sintetizar neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Se halla en las legumbres, los frutos secos, el pescado, el arroz integral y las patatas.
- La falta de vitamina B12 afecta al sistema nervioso y al cerebro. Provoca envejecimiento prematuro y favorece el desarrollo de las demencias asociadas a la edad. La encuentras en lácteos, el pescado y la carne. También en determinados alimentos enriquecidos, como cereales para el desayuno y barritas energéticas.
- El déficit de vitamina B1 es frecuente en quienes recurren mucho al fast food y la bollería. Provoca incapacidad para concentrarse, irritabilidad y depresión. Los alimentos ricos en esta vitamina son los cereales integrales y las legumbres.
- La vitamina B3 es necesaria para la síntesis del neurotransmisor dopamina, que favorece los impulsos nerviosos entre neuronas y ayuda a memorizar. El pescado, los productos lácteos, las pipas de calabaza y las legumbres son buenas fuentes de vitamina B3.

NUTRIENTES QUE AUMENTAN LA ANSIEDAD POR COMER
Igual que hay alimentos que no deben faltar en tu dieta para que tu apetito se mantenga bajo control y tu estado de ánimo esté estable, hay otros que ejercen el efecto contrario y provocan respuestas hormonales que generan más apetito del que quitan. Entre los más destacados están todos aquellos ricos en grasa, azúcar, edulcorante y **aditivos como el glutamato**. En la galería de imágenes te detallamos qué debes evitar comer para reducir tus niveles de ansiedad.

sigue leyendo

↓

EVITA ESTOS ALIMENTOS

10 alimentos que deberías evitar durante la cuarentena

¿Tienes la sensación de que si la cuarentena se alarga vas a salir rodando?, ¿te has comido esa compra masiva que hiciste y solo han pasado 3 días? Tranquila, estamos todos igual. Sigue leyendo y descubre qué es mejor evitar estos días.

REDACCIÓN CLARA

Ayer oí un audio de WhatsApp muy gracioso de una mujer riendo porque había oído a una cajera de un supermercado decir *"pero vamos a ver, qué os pasa, si os va matar antes la diabetes y el colesterol que el coronavirus de todo lo que estáis comprando"*.

Estamos todos igual, viviendo esta situación con ansiedad, comprando demasiado y comiendo en exceso. Y es muy normal y comprensible sufrir esa ansiedad en estos momentos y calmarla comiendo. Nuestro cerebro está intranquilo con tanto cambio y también con las noticias que nos bombardean las 24 horas.

VENCE LA ANSIEDAD POR COMER

Podemos frenar esa ansiedad a través de la alimentación. ¿Cómo? Evitando aquellos alimentos que te van a poner más de los nervios. Te contamos cuáles son para que en tu próxima salida a hacer la compra los esquives:

1. **Queso**. El queso, sobre todo el curado, es uno de los alimentos que contiene más sal. Y la sal hace aumentar tu ansiedad, porque contiene sodio que, consumido en exceso, disminuye las reservas de potasio, un mineral muy importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Y además, es muy fácil hacer "pop" con el queso y que no haya stop. Compra queso fresco y tierno y limita las cantidades.

2. **Chuches.** Solo te aportan azúcar y lo hacen de golpe. El sistema reacciona segregando insulina para controlar la oleada de azúcar. Lo cual hace que esta oleada baje y vuelvas a tener esa hambre que no es hambre pero que te empuja a seguir comiendo más azúcar. Si este ciclo continúa (chuches, bajón, más chuches) se puede producir un estado de ansiedad constante conocido como depresión del azúcar. Hazte un favor y evita los pasillos de chuches en el supermercado.

3. **Vino.** El alcohol tiene una acción depresora del sistema nervioso que podríamos creer que combate el estrés… pero si te excedes provoca más fatiga, cambios de humor y dependencia (y resaca, claro). Por no hablar de las calorías escondidas del alcohol…

4. **El café**. Un básico imprescindible para empezar el día con energía, pero durante esta época de cuarentena no te excedas. Puede disparar tu ansiedad y no te conviene. Limítalo como máximo a dos tazas al día.

5. **Patatas chips.** Las patatas chips de bolsa pueden estar hechas con grasas saturadas, un tipo de grasa que inhibe la secreción de serotonina, la hormona de la felicidad. Además, es un alimento muy salado, lo que también afecta al sistema nervioso. Si te apetecen patatas, que sean caseras y al horno. ¡Deliciosas!

6. **Bollería.** Un bollo contiene azúcar, harinas refinadas, grasas y más sal de la que crees, vamos, la combinación perfecta para aumentar tu nerviosismo y tu ansiedad por comer.

7. **Ultraprocesados en general.** En estos días de encierro la mejor recomendación es apostar por la comida real y los buenos procesados. Son tus mejores aliados para hacer frente a la ansiedad provocada por el encierro. No solo te aportan los nutrientes que tu cuerpo necesita si no que te ayudan a pasar algo más de rato en la cocina, lo cual puede ser relajante y terapéutico.

8. **Embutidos picantes**. Las personas que se estresan con facilidad pueden tener problemas digestivos. La comida picante puede afectarte si sufres acidez. Por lo tanto, si sueles tener gastritis, digestiones difíciles debido al estrés o siempre te sientes hinchada, evita el picante en estos días de confinamiento.

9. **¿Te da por los cacahuetes?** Frititos, con miel y salados, la mezcla perfecta para llevarte al cielo de los sabores, pero también para convertirse en algo tremendamente adictivo y estresante para tu sistema nervioso central. Opta mejor por los frutos secos al natural que te ayudarán a estar más tranquila ya que contienen triptófano.

10. **Caramelos sin azúcar**. No contienen azúcar pero sí edulcorantes, que pueden afectar a tus nervios. Como el aspartamo, un edulcorante del que si se abusa se cree que podría estimular en exceso las glándulas suprarrenales y provocar estrés.

Y tranqui, nada de culpabilidad. Con la que está cayendo no pasa nada por tomarse un vino y un queso bien rico (pero no cada día). Solo queremos ayudarte a que te cuides un poquito más pero sin amargarte la vida. Ánimo que #tambienestopasara y #todosaldrabien.

sigue leyendo

↓

CON CABEZA

Cómo hacer la compra (bien) durante la cuarentena y no engordar

Cuando salgas de casa para hacer la compra, ten en cuenta estos consejos para evitar llenar tu cesta de alimentos no saludables.

REDACCIÓN CLARA

Estamos confinadas en casa, pero se puede salir para hacer la compra de alimentos en supermercados, mercados u otras tiendas de alimentación. No se trata de arrasar con todo lo que encuentres por dos razones: no es responsable, otras personas también tienen que comprar y, además, porque tienes que seguir alimentándote de manera saludable y evitar ultraprocesados. **Para que la cuarentena no te lleve a engordar y a alimentarte mal, sigue estos consejos.**

HAZ LA LISTA DE LA COMPRA

Haz una lista de lo que quieres llevarte en base a un menú semanal. Pero cambia el chip, ahora no se trata de llenar tu despensa para un mes, porque entonces dejarías a los demás sin opciones para comprar, sino de **elegir alimentos de primera necesidad saludables para preparar platos nutritivos y ligeros.**

Además, **no vayas a comprar con el estómago vacío.** No es una buena idea porque el cerebro reacciona más a los estímulos visuales y acabas comprando cosas que en "condiciones normales" no comprarías y, para qué engañarnos, que serán más calóricas.

¿QUÉ COMPRO?

Aunque estemos en cuarentena hay que comer comida real. Compra **verdura, fruta, frutos secos, lácteos, carne y pescado.** No te dejes llevar por la psicosis general y no compres 7 pollos enteros para congelar, coge solo lo que necesites para la semana. Aquí puedes ver cuántas raciones de cada grupo de alimentos tienes que comer a la semana, te ayudará a preparar platos saludables para ti y toda tu familia.

Seguir un orden determinado a la hora de hacer la compra para ir llenando el carrito te ayudará a hacer una compra más sana. Empieza por coger las legumbres, el arroz y el agua. Sigue con verduras, hortalizas y frutas. Termina con la carne, el pescado y el pan.

MEJOR EL MERCADO

Prioriza **el mercado de tu barrio antes que el supermercado**. Evitarás las grandes colas que se están produciendo en grandes superficies y encontrarás productos más frescos, más cercanos y de temporada. Además, estarás contribuyendo a la sostenibilidad del pequeño comercio de proximidad.

NO COMPRES ULTRAPROCESADOS

Es tentador, lo sabemos. Estar todo el día en casa con el sofá tan a mano nos incita a comer bollería, patatas fritas u otros snacks poco saludables. Evítalos porque tu salud se resentirá y acabarás engordando. Si quieres ideas de snacks saludables mira esta lista.

OPCIONES SALUDABLES

No significa que no cocines platos más festivos. Por ejemplo, puedes comprar los ingredientes para preparar una pizza saludable para comer en familia.

Vigila con las cantidades (lo ideal sería una porción como la palma de tu mano abierta) y hazla con toppings saludables: poco queso, tomate natural, hortalizas..

NO TE OBSESIONES CON LA CARNE Y EL PESCADO

La carne es lo primero que se está acabando en los supermercados. En la dieta media de los españoles **hay un consumo excesivo de productos cárnicos.** Y varios estudios han demostrado que este factor puede estar relacionado con una mayor incidencia del cáncer de colon y de la obesidad. Lo más recomendable es procurar no consumir más de 500 g de carne fresca a la semana, y mucho mejor si es de ave o de conejo que roja. Por el contrario, **es preferible aumentar el consumo de legumbres, pescado y frutos secos, tanto en cantidad como en frecuencia.**

LEE LAS ETIQUETAS

Muchas veces te asaltan las dudas ante un producto que, a primera vista, parece sano. No te fíes tanto de la publicidad y de las imágenes de la etiqueta como de la lista de ingredientes. Mira bien y evita alimentos con más de cinco ingredientes y con demasiados aditivos. Antes de salir a hacer la compra, echa un vistazo a las etiquetas de los productos que tienes en la despensa para no repetir.

EVITA LOS PRODUCTOS "SIN"

No compres productos con reclamos "sin". El sabor se consigue con azúcar, sal o grasa. Cuando una marca reduce una partida, aumentan las otras. Fíjate por ejemplo en los "sin azúcar". **El azúcar se suele sustituir con grasa, que aporta todavía más calorías, o edulcorantes sintéticos,** que provocan cambios en la flora intestinal y el metabolismo que llevan a un aumento de peso y mayor riesgo de diabetes. En lugar de alimentos "sin", elige productos "con", es decir aquellos que son ricos en minerales y vitaminas y bajos en calorías.

sigue leyendo

↓

Recetas

Queremos que tú y los tuyos convirtáis la cocina en la habitación más divertida de la casa. Que mezclar, batir, hornear y cocer se conviertan en ese juego entretenido que acaba solo cuando los platos más sanos y sabrosos están a punto para disfrutar en familia. Nos quedamos en casa, claro, pero nosotros, lo hacemos cocinando contigo.

Diez recetas sanas que, además, te ayudarán a mantener el peso a raya

La pasta, las patatas, el arroz, las conservas y los productos congelados son los aliados perfectos para preparar recetas muy apetitosas, sanas y que te ayudarán a mantener el peso durante estos días en casa.

LEGUMBRES

Ensalada de garbanzos con atún

Las ensaladas de legumbres son muy nutritivas. Para esta hemos utilizado garbanzos, atún y una mazorca de maíz, que hemos asado previamente. La vinagreta de mostaza se emulsiona.

Personas: 4 - Tiempo: 15 min - Calorías: 395 Cal

Dieta: Mediterránea - Temporada: Todo el año
Técnica: Asado (parrilla/barbacoa)
Tipo Plato: Primeros platos y entrantes
Precio: € - Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 300 g garbanzos cocidos
- 12 tomates cereza
- ½ cebolletas
- 1 mazorca de maíz cocida
- 1 paquete canónigos
- 1 lata atún en conserva en aceite de oliva
- Orégano
- 4 cda aceite de oliva
- 2 cda vinagre de jerez
- Mostaza
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración

1. Limpia la cebolleta y pícala. Lava los tomates y córtalos en gajos. Tuesta la mazorca entera en la plancha, dándole la vuelta a medida que se dore. Extrae los granos con la ayuda de un cuchillo. Enjuaga los garbanzos y mézclalos con el maíz, los tomates, la cebolla, los canónigos lavados y el atún escurrido. Tapa esta mezcla y déjala reposar en el frigorífico unos 30 min.
2. Mientras, prepara una vinagreta: bate 1 cucharadita de mostaza con el vinagre, sal y pimienta. Añade el aceite y una pizca de orégano y vuelve a batir hasta que obtengas una salsa emulsionada. Sirve la ensalada de garbanzos aliñada con la vinagreta.

VERDURAS

Verduras asadas con cuscús

Elige las verduras que más te gusten. Aquí se han empleadodo boniato, remolacha, cebolla, puerro y zanahoria y se han asado al horno. Se mezclan con el cuscús precocido y se aderezan con romero, cilantro y salvia.

Personas: 4 - Tiempo: 80 min - Calorías: 330 Cal

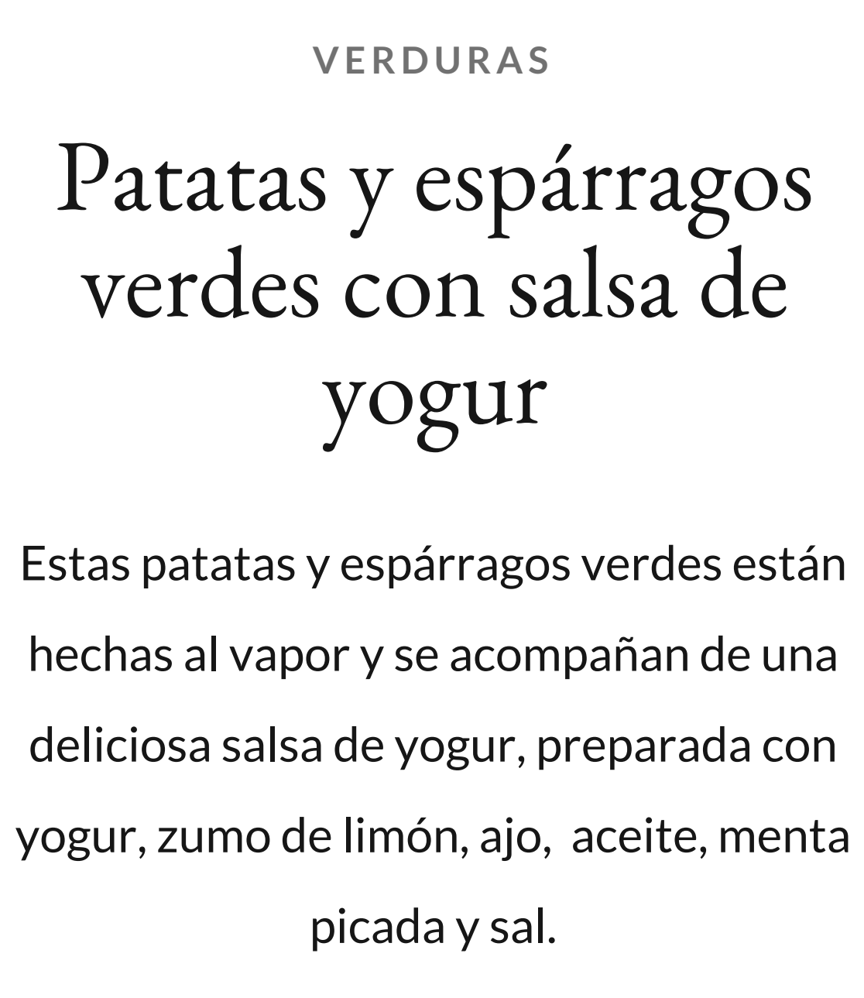
Temporada: Todo el año
Técnica: Asado (parrilla/barbacoa) , Hervido
Tipo Plato: Primeros platos y entrantes
Precio: € - Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 2 boniatos
- 2 remolachas
- 2 cebollas
- 2 puerros
- 3 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita romero
- 500 g cuscús precocido
- 500 ml caldo de verduras
- 1 ramita salvia
- 1 ramita cilantro
- 30 g mantequilla
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta

Elaboración

1. Pela las remolachas y los boniatos, raspa las zanahorias, limpia los puerros; lávalos y trocéalos. Pela y trocea las cebollas.
2. Coloca las verduras en la bandeja del horno engrasada con aceite. Salpimienta y riega con 3 cucharadas de aceite. Espolvorea con las hierbas lavadas y picadas y asa, 1 hora, en el horno precalentado a 180º.
3. Hierve el caldo con los dientes de ajo pelados. Retira, tapa y deja infusionar 10 minutos. Cuela el caldo, viértelo sobre el cuscús y espera 10 minutos. Añade la mantequilla troceada, y remueve hasta integrarla; desgrana la sémola con un tenedor.
4. Rellena 4 aros de cocina con la sémola y las verduras para emplatar el cuscús. Retíralos y sirve.



VERDURAS

Patatas y espárragos verdes con salsa de yogur

Estas patatas y espárragos verdes están hechas al vapor y se acompañan de una deliciosa salsa de yogur, preparada con yogur, zumo de limón, ajo, aceite, menta picada y sal.

Personas: 4 - Tiempo: 35 min - Calorías: 169 Cal

Dieta: Baja en calorías , Mediterránea
Temporada: Primavera - Técnica: Al vapor
Tipo Plato: Primeros platos y entrantes - Precio: €
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 300 g patatas pequeñas
- ½ manojo espárragos verdes
- 1 diente de ajo
- 1 yogur desnatado
- El zumo de 1 limón
- Hojas de menta
- tallos cebollino
- 2 cda aceite de oliva
- 1 pizca sal

Elaboración

1. Pela el ajo y pícalo fino. Lava la menta, reserva algunas hojas enteras y pica otras pocas. Lava y seca los tallos de cebollino.
2. Mezcla el yogur, el zumo, el ajo, el aceite, la menta picada y la sal. Bate todo con varillas hasta lograr una salsa emulsionada.
3. Pela las patatas y lávalas. Limpia los espárragos, lávalos y córtalos en varios trozos. Cuece las patatas al vapor 15 minutos, añade los espárragos y cuece 5 minutos más.
4. Sirve las patatas bañadas en la salsa de yogur con los espárragos, todo decorado con la menta reservada y el cebollino.

El truco: *Prepara la salsa de yogur unas horas antes, así su aroma resultará más intenso.*

sigue leyendo
↓

PASTAS

Ñoquis con pesto verde tradicional

Preparar unos ñoquis caseros es más sencillo de lo que piensas. Y además de ser un plalto económico, porque la base es patatas, es sabrosísimo. En esta receta lo acompañamos del tradicional pesto de albahaca.

Personas: 4 - Tiempo: 25 min

Dieta: Mediterránea
Temporada: Todo el año , Primavera
Técnica: Hervido
Tipo Plato: Primeros platos y entrantes - Precio: €
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 600 g patatas
- 2 yemas de huevo
- 140 g harina
- 1 manojo albahaca
- 1 diente de ajo
- 40 g piñones pelados
- 50 g queso parmesano
- 1 pizca nuez moscada
- Pimienta
- Sal

Elaboración

1 Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en trozos. Cocerlas en agua salada unos 20 minutos. Escurrirlas, disponerlas en un cuenco y aplastarlas con un prensapatatas o un tenedor.

2 Agregar las yemas, 100 g de harina y una pizca de sal, y mezclar bien. Amasar la preparación resultante sobre la mesa enharinada, hasta que se obtenga una pasta lisa y blanda.

3 Partirla en 4 trozos, formar con ellos unos cilindros largos de 2 cm de grosor y cortarlos en porciones de 1 cm; marcar sobre la superficie unas estrías presionando con las púas de un tenedor.

4 Hervir abundante agua salada en una cazuela. Añadir los ñoquis, cocerlos hasta que suban a la superficie y retirar con una espumadera.

5 Lavar la albahaca y reservar unas hojas. Disponer el resto en el vaso de la batidora, con el ajo pelado, 30 g de piñones, 40 de queso, 80 ml de aceite y la nuez moscada. Salpimentar y triturar. Servir los ñoquis con el pesto, y los piñones, la albahaca y el queso restantes.

6 Corta unas lascas de queso, ralla el resto y añádelo a la salsa. Salpimienta y bate. Sirve los ñoquis con el pesto, los piñones, la albahaca y el queso reservados.

7 Potencia el sabor de los piñones: Tuéstalos hasta que empiecen a dorarse en una sartén sin grasa o extiéndelos en la placa forrada con papel sulfurizado y hornéalos unos minutos a 190°, moviéndolos para que se hagan por igual.

LEGUMBRES

Ensalada de arroz con judías rojas

Personas: 4 - Tiempo: 40 min - Calorías: 290 Cal

Dieta: Baja en calorías, Mediterránea
Temporada: Todo el año - Técnica: Técnica mixta
Tipo Plato: Primeros platos y entrantes
Precio: € - Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 350 g arroz integral
- 2 cogollos de lechuga
- 1 cebolla morada
- 250 g alubias rojas cocidas
- 150 g atún en conserva en aceite de oliva
- Unos tallos de cebollino
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración

1 Cuece el arroz en agua salada siguiendo las instrucciones del envase. Escúrrelo y déjalo enfriar.

2 Limpia los cogollos, lávalos, escúrrelos y córtalos en juliana fina. Pela la cebolla y córtala en rodajas. Escurre las judías y enjuágalas bien.

3 Mezcla el arroz con las judías rojas y los cogollos, y salpimienta al gusto. Añade a la mezcla el atún bien desmenuzado con el aceite.

4 Lava el cebollino y pícalo. Reparte la ensalada en platos y sírvela enseguida, espolvoreada con el cebollino.

SOPAS Y CREMAS

Crema de guisantes con hierbas aromáticas

Para realizar esta crema de guisantes con hierbas aromáticas puedes utilizar guisantes congelados, aunque el sabor de los de temporada es incomparable. Lleva el aroma de tomillo y menta.

Personas: 4 - Tiempo: 40 min - Calorías: 395 Cal

Dieta: Mediterránea - Temporada: Todo el año
Técnica: Hervido
Tipo Plato: Primeros platos y entrantes - Precio: €
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 600 g guisantes congelados
- 1 patata
- 1 manojo de cebolletas
- 1 lechuga romana pequeña
- 400 ml caldo de verduras
- 150 ml nata líquida
- 2 ramitas tomillo
- 4 hojas menta
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración

1 Lava la lechuga, escúrrela y trocéala. Limpia las cebolletas, lávalas, córtalas en plumas y sofríelas 8 minutos. Lava el tomillo, reserva 1 ramita y añade el resto, con la lechuga, al sofrito. Cocina todo, removiendo de vez en cuando, 4 minutos.

2 Pela la patata y lávala. Cuécela en agua salada 30 minutos hasta que esté blandita y escúrrela. Escalda los guisantes en agua salada, 3 minutos, y escúrrelos. Añádelos a la cazuela con la menta lavada y la patata, y salpimienta. Agrega el caldo y, cuando hierva, retíralo.

3 Añade 10 ml de nata y tritura. Calienta de nuevo y ajusta de sal. Sirve con la nata y el tomillo restantes.

El truco: *Sirve esta crema con unas tiras de jamón curado o con unos dados de beicon.*

AVES

Muslitos de pollo al vino con patatas

¿A quién no le apetece un guiso como este, de muslitos de pollo cocinados al vino? Se completa con patatas y las hierbas, como el romero y laurel, le dan el aroma.

Personas: 4 - Tiempo: 30 min - Calorías: 310 Cal

Dieta: Mediterránea - Temporada: Todo el año
Técnica: Olla exprés
Tipo Plato: Segundos platos y platos principales
Precio: € - Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 8 muslos de pollo
- 1 ramita perejil
- 3 patatas
- 1 diente de ajo
- 1 hoja laurel
- 1 ramita romero
- 1,5 vasos vino blanco
- 2 cebollas
- Aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Sal

Elaboración

1 Pela las cebollas y córtalas en plumas. Lava el pollo, sécalo y salpimiéntalo. Dóralo durante 5 minutos, en la olla rápida, con 2 cucharadas de aceite. Retíralo, añade la cebolla y sofríela 5 minutos. Pela las patatas, lávalas y córtalas en dados.

2 Incorpora el pollo de nuevo a la olla, vierte el vino y déjalo evaporar. Añade el laurel y el romero lavados. Vierte 1 vasito de agua, agrega las patatas y tapa la olla. Deja cocer durante 5 minutos desde que suba la válvula. Retira del fuego y espera a que baje la presión.

3 Mientras, pela el ajo y lava el perejil. Pícalos y dóralos 1 minuto en 1 cucharada de aceite. Abre la olla, vierte la fritada de ajo y mezcla. Reparte el pollo, con las patatas y la salsa, en 4 platos y sírvelo enseguida.

El truco: *Puedes sustituir las patatas por un par de manzanas cortadas en gajos.*

sigue leyendo

↓

PASTAS

Macarrones con verduras y mozzarella

¿Quieres introducir más verdura en tus platos? Pues empieza por la pasta. Estos apetitosos macarrones se preparan con espárragos, cebolla, tomate y calabacines. Al final, se hornean con mozzarella.

Personas: 4 - Tiempo: 45 min - Calorías: 380 Cal

Dieta: Mediterránea, Vegetariana
Temporada: Primavera - Técnica: Hervido, Horno
Tipo Plato: Primeros platos y entrantes - Precio: €
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 500 g macarrones
- 1 cebolla
- 2 calabacines
- 1 manojo de espárragos verdes o blancos
- 4 tomates
- 2 queso mozzarella
- Aceite de oliva
- Sal
- Unas hojitas de albahaca

Elaboración

1. Cuece los macarrones en agua salada hasta que estén al dente y escúrrelos. Limpia los espárragos y despunta los calabacines. Lava ambos y trocéalos. Pela la cebolla y pícala fina. Lava los tomates, pártelos por la mitad y rállalos.
2. Dispón la cebolla y los tomates en una fuente refractaria, sazónalos y riégalos con un chorrito de aceite. Hornéalos 10 minutos a 200º. Agrega los espárragos y los calabacines, y deja cocer 10 minutos más.
3. Mezcla los macarrones con las verduras, reparte sobre ellos la mozzarella escurrida y partida en lonchas, y las hojitas de albahaca lavadas. Gratina 5 minutos en el horno y sírvelos.

El truco: *Si te sobran verduras y mozzarella, úsalas para rellenar unas empanadillas.*

VERDURAS

Judías verdes salteadas con tomate, ajo y alcaparras

Personas: 4 - Tiempo: 45 min - Calorías: 380 Cal

Dieta: Baja en calorías, Mediterránea, Vegana, Vegetariana - Temporada: Todo el año
Técnica: Hervido, Salteado
Tipo Plato: Primeros platos y entrantes
Precio: € - Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 400 g judías verdes
- 4 tomates
- 4 diente de ajo
- 50 g alcaparras
- 4 ramitas albahaca
- Sal
- Aceite de oliva

Elaboración

1. Lava las judías y despúntalas. Hiérvelas en abundante agua salada 5 minutos. Escúrrelas y ponlas bajo un chorro de agua fría. Lava y seca las hojas de albahaca. Fríelas por tandas en una sartén con aceite caliente durante 1 minuto, hasta que queden crujientes. Retíralas y disponlas sobre papel de cocina.
2. Lava los tomates, pélalos y córtalos en dados. Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas. Escurre las alcaparras. Sofríe los ajos durante 3 minutos en una sartén grande con 3 cucharadas de aceite.
3. Añade el tomate y prosigue la cocción durante 5 minutos. Agrega las judías verdes y las alcaparras. Remueve y prosigue la cocción durante 2 minutos más. Rectifica de sal y sirve decorado con las hojas crujientes de albahaca.

HUEVOS Y TORTILLAS

Tortilla de champiñones y jamón

Personas: 4 - Tiempo: 30 min

Dieta: Mediterránea - Temporada: Todo el año
Técnica: Salteado - Tipo Plato: Primeros platos y entrantes, Segundos platos y platos principales
Precio: € - Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 8 huevos
- 250 g champiñones
- 100 g jamón serrano
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita perejil
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

Elaboración

1. Limpiar los champiñones retirando la parte terrosa y lavarlos rápidamente, sin dejarlos en remojo. Secarlos con papel de cocina y cortarlos en láminas. Pelar los ajos y picarlos finos. Lavar el perejil, secarlo y picarlo también. Cortar el jamón en daditos.
2. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande, añadir el ajo y sofreírlo unos segundos. Agregar los champiñones, saltearlos 5 minutos y salpimentarlos. Retirar del fuego, incorporar el perejil y el jamón, y remover.
3. Batir 2 huevos en un cuenco con 1 pizca de sal. Agregar una cuarta parte del salteado de champiñones y jamón, y remover.
4. Engrasar una sartén pequeña con un poco de aceite y ponerla al fuego. Verter la mezcla de huevo y cuajarla 2 o 3 minutos por cada lado. Retirar la tortilla y repetir la operación con el resto de los huevos y el sofrito hasta formar otras tres. Cambiar el jamón por unas gambas cocidas.

sigue leyendo
↓

Cinco bizcochos superfáciles para pasar la tarde

Te proponemos cinco recetas que están listas en menos una hora... pero que desaparecen del plato en unos minutos. Bizcochos tiernos y esponjosos con los que darse un capricho casero.

POSTRES Y DULCES

Bizcocho de chocolate y nueces

Personas: 6 - Tiempo: 50 min

Dieta: Mediterránea - Temporada: Todo el año
Técnica: Horno - Tipo Plato: Postres
Precio: € - Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 4 huevos
- 175 g azúcar
- 100 g harina
- 3 cda cacao en polvo
- 2 cda levadura
- 200 g nueces peladas
- Mantequilla
- 200 g nata para montar para la cobertura
- 250 g chocolate negro fondant para la cobertura
- 150 g chocolate negro para decorar
- 5 nueces caramelizadas para decorar

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180°. Cascar los huevos y batirlos con el azúcar, con varillas, hasta que blanqueen. Incorporar la harina tamizada con la levadura y el cacao.
2. Agregar las nueces troceadas y remover hasta que queden repartidas de manera uniforme en la masa. Verter ésta en un molde de 23 cm de diámetro untado con mantequilla y hornear 30 minutos. Retirar el bizcocho, dejarlo enfriar y desmoldarlo sobre una rejilla.
3. Preparar la cobertura: verter la nata en un cacito y llevar a ebullición. Apartar del fuego, agregar el chocolate troceado y remover con una espátula hasta que esté fundido y se obtenga una crema lisa. Dejar templar y cubrir con ella el bizcocho.
4. Derretir 100 g del chocolate de la decoración al baño María. Apartar del fuego, agregar el restante troceado y mezclar hasta fundirlo. Extenderlo sobre una hoja de papel sulfurizado en una lámina fina y dejar enfriar a temperatura ambiente. Romper la lámina de chocolate y repartir los trozos por toda la superficie de la tarta. Disponer en el centro las nueces caramelizadas y servir en seguida.

POSTRES Y DULCES

Bizcocho de mandarina

Personas: 6 - Tiempo: 50 min - Calorías: 365 Cal

Dieta: Mediterránea , Vegetariana
Temporada: Invierno , Otoño - Técnica: Horno
Tipo Plato: Postres - Precio: €
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 yema de huevo
- 200 g azúcar
- 100 g mantequilla
- 2 mandarina
- 1 yogur
- 250 g harina
- 1 cda levadura en polvo
- 2 cda azúcar glas
- Aceite de oliva

Elaboración

1. Lava las mandarinas, sécalas y ralla la piel para obtener 2 cucharadas y exprímelas. Casca el huevo en un cuenco amplio. Añade las yemas y el azúcar y bate hasta obtener una mezcla blanquecina.
2. Añade la mantequilla fundida, el zumo y la ralladura de las mandarinas y remueve. Incorpora la harina tamizada junto con la levadura. Por último, añade el yogur y mezcla.
3. Engrasa un molde con un poco de aceite, vierte la masa anterior y cuece en el horno precalentado a 190o durante 35 minutos. Retira el bizcocho del horno y déjalo enfriar sobre una rejilla. Desmóldalo y espolvoréalo con el azúcar glas.

POSTRES Y DULCES

Bizcocho de manzana

Personas: 4 - Tiempo: 40 min

Dieta: Mediterránea , Vegetariana
Temporada: Todo el año - Técnica: Horno
Tipo Plato: Postres - Precio: €
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 vaso nata líquida
- 2 vasos azúcar
- 3 vasos harina
- 1 cda levadura
- Anís en grano
- 3 manzanas
- 1 limón
- ½ cdta canela en polvo
- caramelo líquido

Elaboración

1. Casca los huevos en un cuenco grande. Bátelos con varillas, añade la nata y el azúcar, y remueve bien hasta integrarlos. Agrega entonces la canela, la harina tamizada con la levadura y unos anises molidos. Vuelve a batir todo con varillas hasta conseguir una mezcla homogénea.
2. Pela las manzanas, pártelas por la mitad, retírales el corazón y trocea 2 de ellas en dados pequeños. Mezcla estos con la masa del bizcocho. Exprime el limón y filtra el zumo. Parte la manzana restante en medias lunas no muy finas y riégalas con el zumo para que no se oxiden.
3. Unta un molde redondo desmontable con caramelo por todas partes. Coloca en la base las medias lunas de manzana, superponiéndolas ligeramente. Añade la masa y nivela la superficie. Cuécelo en el horno precalentado a 180° unos 35 min. Deja templar, desmolda el bizcocho y sírvelo.

sigue leyendo
↓

POSTRES Y DULCES

Bizcocho amarmolado de plátano y cacao

Personas: 8 - Tiempo: 50 min - Calorías: 240 Cal

Dieta: Baja en calorías , Mediterránea , Vegetariana
Temporada: Todo el año - Técnica: Horno
Tipo Plato: Postres - Precio: €
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 2 plátanos
- 60 g mantequilla
- 1 huevo
- 150 g azúcar
- 1 pizca sal
- 1 cdta bicarbonato sódico
- 150 g harina
- 1 cda levadura en polvo
- 1 cda cacao en polvo

Elaboración

1. Pela los plátanos, aplástalos con un tenedor y mézclalos con 60 g de mantequilla ablandada, el huevo, el azúcar y la sal, hasta obtener una crema blanda.
2. Añade el bicarbonato y 150 g de harina tamizada con 1 cucharada de levadura y bate de nuevo (si la mezcla queda demasiado compacta, añade unas cucharadas de leche). Divide la masa en 2 partes y agrega 1 cucharada de cacao en una.
3. Engrasa un molde de plumcake con mantequilla, espolvorea con harina y ponlo boca abajo para eliminar el exceso. Vierte las dos masas en capas alternas y cuece, 45 minutos, en el horno precalentado a 180°.

El truco: *Para que el bizcocho tenga más sabor, utiliza plátanos en su punto justo de maduración.*

POSTRS Y DULCES

Bizcocho de piña en almíbar

Personas: 6 - Tiempo: 50 min

Dieta: Mediterránea
Temporada: Todo el año - Técnica: Horno
Tipo Plato: Postres - Precio: €
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 175 g harina
- 6 huevo medianos
- 80 g mantequilla
- 180 g azúcar
- 80 g mantequilla
- 8 rodajas piña en almíbar
- 2 cda azúcar moreno

Elaboración

1. Escurrir las rodajas de piña de su almíbar de conservación y dejarlas en un colador para que eliminen todo el líquido. Cascar los huevos en un cuenco grande y batirlos con 180 g de azúcar, con varillas eléctricas, hasta que estén espumosos y tripliquen su volumen.
2. Agregar la harina tamizada, poco a poco y sin dejar de mezclar con las varillas, hasta que todos los ingredientes estén integrados.
3. Calentar 60 g de mantequilla en una sartén antiadherente, a fuego suave, hasta fundirla. Retirar, dejar templar e incorporarla a la preparación anterior.
4. Engrasar un molde de tarta de 22 cm de diámetro con el resto de la mantequilla y espolvorear la base con el azúcar morena.
5. Disponer encima las rodajas de piña, muy juntas pero sin superponerlas, de manera que cubran bien todo el fondo. Verter sobre ellas la masa y cocerla, en el horno precalentado a 180°, durante 35 minutos.
6. Pinchar el centro del bizcocho con una brocheta; ésta debe salir completamente limpia. Retirar del horno y esperar a que se temple. Desmoldarlo con cuidado sobre una fuente, dejar enfriar y servir.
7. Utilizar rodajas de piña fresca y caramelizarlas. Cocerlas con 2 cucharadas de azúcar y un chorrito de ron, hasta que estén doradas. O espolvorearlas con azúcar y gratinarlas 5 minutos bajo el grill.
8. Se puede pincelar el fondo del molde con caramelo líquido. Y para provechar el almíbar de la piña, desmoldar la tarta, pinchar la superficie varias veces con una aguja y regarla con un poco de almíbar.